

## RETO MUÉVETE A TU MANERA®

Salud Pública de Austin **TE** invita a mostrarnos tus formas favoritas de mantenerte activo. Pasear a tu perro, cuidar del jardín, bailar, montar bicicleta o simplemente estar al aire libre... Cada movimiento cuenta para un Austin más saludable.



## Cómo participar

1

### Escoge tu manera favorita de moverte

Caminar, estiramiento, bicicleta, yoga, Zumba, ¡lo que te gusta!

2

### Graba un video corto (15-30 segundos o menos)

- Un video natural y divertido con tu celular funciona perfecto.
- Di:  
“Hola, me llamo [your name]. Estoy participando en el Reto Muévete a Tu Manera, ¡y yo me muevo así!”  
[Muéstranos tu actividad].  
“¡Vamos a activarnos, Austin!”.

3

### Publica tu video en las redes sociales

- Usa el hashtag **#RetoMuéveteATuManera**.
- Etiqueta a **@austinpublichealth** para que podamos echarte porras.
- Nomina a un familiar, amigo o vecino para que participe en el reto.

## ¿Qué es Muévete a Tu Manera®?

Muévete a Tu Manera® es una campaña del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. (U.S. Department of Health and Human Services, HHS) que promueve las Guías de actividad física para los estadounidenses. Este ofrece herramientas, videos y guías para ayudar a las personas a encontrar maneras divertidas y seguras de mantenerse activas, porque los cambios pequeños suman y se convierten en beneficios grandes para la salud. Aprende más sobre cómo mantenerte activo en [healthyplaceshealthypeople.org/getactive](http://healthyplaceshealthypeople.org/getactive).

Muévete a Tu Manera® y el logotipo de Muévete a Tu Manera son marcas registradas del Departamento de Salud y Servicios Humanos de EE. UU. usados con su autorización. La participación de Salud Pública de Austin no implica un endoso del HHS/ODPHP.